1. Concepto de Autoestima
2. Imagenes
    1. Imagen
3. El defecto de la mujer

Concepto de Autoestima
Se tratará el concepto de autoestima, enfocado desde la perspetiva de la mujer.

Concepto de autoestima:

La primera pregunta sobre la cual me gustaría que pensáramos es sobre ¿Qué entendemos por autoestima?

Existen muchas definiciones de la palabra autoestima, pero todas tienen en común los siguientes puntos:

- Se trata de “como nos sentimos con nosotras mismas”
- Es una opinión emocional, que no atiende a razones ni a la lógica.
- Esta basado en el autoconcepto que tenemos de nosotras mismas.
- Y esta en continuo cambio y desarrollo.

Dentro de la definición que hemos dado de autoestima se nombra el autoconcepto, pero ¿sabemos que es el autoconcepto? ¿y si hay diferencia entre el autoconcepto y la autoestima?. Bueno, pues el **Autoconcepto** es:

- Es lo que sabemos o creemos saber de nosotras mismas.
- Se forma a lo largo de nuestra vida.
- Se refieren al saber de nosotras mismas a nivel físico, psicológico, intelectual, social y afectivo.

Como esquema podríamos establecer el siguiente, que nos muestra las relaciones entre estas palabras y sus diferencias:

SIENTO(Autoestima)ACTÚO(HabilidadesSociales)PIENSO(Autoconcepto)

Y es que para mejorar la autoestima podemos actuar sobre tres **componentes**:

1. **Componente cognitivo:** es decir, sobre lo que pienso, cambiando las ideas negativas que tenemos de nosotras mismas, y que en la mayoría de las veces no tienen un fundamento real, por otros positivos.

2. **Componente afectivo:** es decir, actuar sobre lo que siento acerca de nosotras mismas.
3. **Componente conductual:** es decir, modificar lo que hago.

Modificar uno de ellos, afecta a los otros dos. Pero los consejos sobre como mejorar la autoestima los voy a dejar para el final.

Imagen
Imagen realcionada con la autoestima.

El defecto de la mujer
Presentación donde se recogen las cualidades y el gran defecto de la mujer relacionado con el tema de su autoestima.

UN DEFECTO EN LA MUJER

Para cuando Dios hizo a la mujer, ya estaba en su sexto día de trabajo de horas extras.

Un ángel apareció y le dijo: "Por qué pones tanto tiempo en ésta?"

Y El Señor contestó: "Has visto mi Hoja de Especificaciones para ella?"

- Debe ser completamente lavable, pero no ser de
- plástico, tener más de 200 piezas movibles, todas
- cambiables y ser capaz de funcionar con una dieta
- de cualquier cosa y sobras, tener un regazo que
- pueda acomodar cuatro niños al mismo tiempo,
- tener un beso que pueda curar desde una rodilla
- raspada hasta un corazón roto y lo hará todo con
- solamente dos manos."
- El ángel se maravilló de los requisitos.
- "Solamente dos manos....Imposible!“
- Y este es solamente el modelo estándar?
- Es demasiado trabajo para un día...Espera hasta mañana para terminarla.“
- No lo haré, protestó el Señor. Estoy tan cerca de

- terminar esta creación que es favorita de Mi
- propio corazón.
- Ella ya se cura sola cuando está enferma Y
- puede trabajar días de 18 horas." El ángel se
- acercó más y tocó a la mujer.

"Pero la has hecho tan suave, Señor

- "Es suave", dijo Dios, pero la he hecho también
- fuerte. No tienes idea de lo que puede aguantar o
- lograr.
- "Será capaz de pensar?" preguntó el ángel.
- Dios contestó:
- "No solamente será capaz de pensar sino que razonar y de negociar"
- El ángel entonces notó algo y alargando la mano
- tocó la mejilla de la mujer....
- "Señor, parece que este modelo tiene una fuga...
- Te dije que estabas tratando de poner
- Demasiadas cosas en ella"
- "Eso no es ninguna fuga... es una lágrima" lo
- corrigió El Señor.
- "Para qué es la lágrima," preguntó el ángel.

- Y Dios dijo:
- "Las lágrimas son su manera de
- expresar su dicha, su pena, su desengaño, su
- amor, su soledad, su sufrimiento, y su orgullo."
- Esto impresionó mucho al ángel "Eres un genio,
- Señor, pensaste en todo. La mujer es
- verdaderamente maravillosa"
- Lo es!
- La mujer tiene fuerzas que maravillan a
- los hombres.
- Aguantan dificultades, llevan grandes cargas,
- pero tienen felicidad, amor y dicha.
- Sonríen cuando quieren gritar.
- Cantan cuando quieren llorar. Lloran cuando
- están felices y ríen cuando están nerviosas.
- Luchan por lo que creen.
- Se enfrentan a la injusticia.
- No aceptan "no" por respuesta cuando
- ellas creen que hay una solución mejor.
- Se privan para que su familia pueda tener.

- Van al médico con una amiga que tiene miedo de ir.
- Aman incondicionalmente.
- Lloran cuando sus hijos triunfan y se alegran
- cuando sus amistades consiguen premios.
- Son felices cuando escuchan sobre un
- nacimiento o una boda.
- Su corazón se rompe cuando muere una amiga.
- Sufren con la pérdida de un ser querido, sin
- embargo son fuertes cuando piensan que ya no
- hay más fuerza.
- Saben que un beso y un abrazo
- pueden ayudar a curar un corazón roto.
- Sin embargo, hay un defecto en la mujer:

Es que se le olvida cuánto vale.